



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年5月11日



2026年5月22日

天候の関係でやむをえず献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

コープの夕食宅配は
素材の旨味と栄養バランスを考えた、
日替わりの献立となっています。
*塩分 4.5g以下
*カロリー 500kcal以下

5月11日(月)
かれいの生姜あんかけ
割干大根の煮物 系こんにゃく炒め 玉ねぎの酢の物 菜の花のわさび和え 果物(黄桃) 野菜の和え物 玉子焼き
エネルギー207 kcal 塩分2.7g

5月12日(火)
味噌かつ
フィッシュソーセージ キャベツの中華炒め 若竹煮 チンゲン菜の和え物 お漬物(はりはり漬け) いんげんのみそ炒め ベイクドエッグパンプキン
エネルギー454 kcal 塩分4.5g

5月13日(水)
肉じゃが
れんこんフライ ちゃんぽん炒め 昆布と人参の酢の物 マカロニサラダ お漬物(さくら漬け) 野菜肉巻き お好み焼き
エネルギー433 kcal 塩分4.3g

5月14日(木)
鯖のさっぱり煮
がんもの煮付け にんじんの甘辛炒め キャベツの茎わかめ和え にら饅頭 佃煮(あみえび) ほうれん草ソテー ロールキャベツ
エネルギー391 kcal 塩分4.1g

5月15日(金)
アジフライ
春雨の中華炒め 豚肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 肉団子 お漬物(高菜漬け) チキンピカタ ビビンバ
エネルギー400 kcal 塩分4.1g



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



5月18日(月)
メバルの煮付け
ちくわの磯辺揚げ 里芋の旨煮 おくらとコーンのおかか和え 大根なます お漬物(しば漬け) ほうれん草のお浸し キャベツの胡麻和え
エネルギー382 kcal 塩分3.6g

5月19日(火)
豚肉と野菜の炒め
大根のツナ煮 なすのトマトソース もやしとわかめの和え物 白菜の浅漬け うぐいす豆 きゅうりの梅和え 五目しんじょ
エネルギー342 kcal 塩分2.8g

5月20日(水)
鶏唐揚げのマスタードソース
ピーマンのザーサイ炒め オムレツ 花野菜サラダ 竹の子の酢みそ和え 佃煮(しそ昆布) 海鮮ステーキ キャベツの煮びたし
エネルギー500 kcal 塩分4.5g

5月21日(木)
たらの甘酢あんかけ
焼きそば ひじきの煮物 野菜春巻き にんじんのマリネ お漬物(さくら漬け) コーンソテー コールスロー
エネルギー314 kcal 塩分2.5g

5月22日(金)
八宝菜
鶏つくね 金平ごぼう いんげんのごまポン酢和え 大豆の五目煮 お漬物(ゆかり大根) ぜんまいのナムル 野菜炒め
エネルギー269 kcal 塩分4.4g

- ①ふたを取り、生野菜や和え物・果物・漬け物などを取り出します。
- ②ラップをせずに電子レンジ
500Wの場合は約2分
1000Wの場合は約1分
を目安に温めてください。
*冷たい場合は10秒ずつ再加熱してください。
*加熱しすぎると容器が傷みますので
少しずつ温めてください。

ご利用のみなさまへ



*保管方法

お受け取り後は冷蔵庫に入れて保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
応援食をご利用いただいた際の、冷凍おかずは「冷凍庫」に保管してください。

*容器は洗浄していただき乾燥後、翌日配達スタッフにお返しく下さい。

*翌週の変更(数量変更・再開・お休み)は、**水曜日 午後4時まで**にご連絡ください。

※ご注文はすべて1週間単位となり、水曜日午後4時以降は翌週配達のご注文変更や
休止は受けかねます。



ご相談・ご連絡は

☎ 0120-336-021

生活協同組合しまね 問合せセンターまで
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

